



# Sedněte si zdravěji. Nohu přes nohu raději výrazně omezte

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Sednete-si-zdraveji.-Nohu-pres-nohu-radeji-vyrazne-omezte\\_\\_s10012x19647.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Sednete-si-zdraveji.-Nohu-pres-nohu-radeji-vyrazne-omezte__s10012x19647.html)

Omezení spojená s pohybem osob a zavřené školky a školy znamenají, že sedíme ještě více než dříve. Výsledkem jsou často bolavá záda nebo nepříjemné pocity nohou. Nedostatek pohybu a dlouhý čas strávený v jedné poloze ale může být příčinou vzniku i dlouhodobých zdravotních komplikací.



- Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie může vést k nadváze a obezitě, občasné bolesti zad se mohou změnit v trvalé a nepříjemné pocity nohou a **otoky mohou přejít v metličky a křečové žíly.**

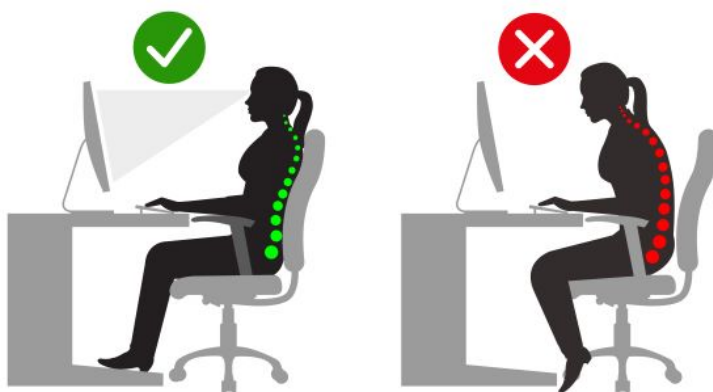
## Noha přes nohu - co se může stát?



Tento způsob sezení může vést například [ke zvýšenému krevnímu tlaku](#), kdy dojde ke stlačení velkých krevních cév a krev poté teče v dolních končetinách pomaleji.

Částečné přerušování krevního oběhu znamená, že **se krev shromažďuje a zvyšuje tlak na ostatní cévy**. Ze stejného důvodu může dojít k poškození nervových zakončení nebo objevení se metliček a křečových žil. Jejich základem je rozšíření žil, kterým se tělo zvýšenému tlaku v dolních končetinách brání. Noha přes nohu také staví tělo do pozice, která je **pro páteř nepřírozená**. Tělo se pak brání zmiňovanými bolestmi zad.

## Bradu dozadu, záda narovnat, nohy opřít o zem



Při správném sezení je důležité mít židli nastavenou tak, aby **kolena byla v pravém úhlu**. Nebojte se opřít si záda o opěradlo s tím, že při práci na počítači by měl být monitor umístěn rovně před tváří (pozor na předsouvání hlavy vpřed). Takto si sedněte i ve chvíli,

kdy se rozhodnete pomoci svým nohám **tzv. žilní gymnastikou**.

Její výhodou je, že si nikdo nemusí všimnout, že jsou vaše nohy právě v posilovně. Opírejte se střídavě o špičky a o paty, nebo natáhněte nohy pod stolem a propínejte a pokrčujte chodidla.

## Nikdy není pozdě na první krok

Pokud se u vás objevují kvůli dlouhému sezení otékající nohy, nebo již máte [viditelné metličky a křečové žíly](#), pouze změna sezení bohužel nepomůže. Lékař ano. Poradí se změnou životního stylu a případně **předepíše** venofarmaka – léky, které posilují žilní stěnu a podporují žilní oběh.

„Základem léčby jsou konzervativní metody. Jsou to režimová opatření, kompresivní léčba a farmakoterapie. K režimovým opatřením patří zejména **redukce hmotnosti, dostatek pohybu** a omezení nadměrného slunění či tepla. Kompresivní léčba spočívá v pravidelném nošení punčoch, které zabraňují žilnímu přetížení, **zlepšují subjektivní potíže nemocného** a jsou prevencí vzniku varixů a otoků. Třetím pilířem jsou léky venofarmaka, působící na žilní stěnu a zlepšující odtok krve,“ shrnuje MUDr. Jana Vojtíšková, praktická lékařka.

Neoblíbenou, ale **fungující pomůckou k prevenci** otékajících nohou, metliček a křečových žil je zmiňovaná komprese.

To potvrzuje i MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. „**Kompresní punčochy** jsou základní součástí režimových opatření a jedním z pilířů léčby. Pravdou ale je, že mezi pacienty **nejsou příliš oblíbené**, hlavně v létě, kdy se začínají objevovat vyšší teploty. Proto jim doporučuji, aby zejména v teplých měsících nezapomínali na další režimová opatření a také na ověřená venofarmaka, které může **doporučit jak praktický lékař, tak specialista.**“